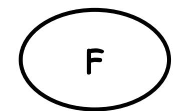
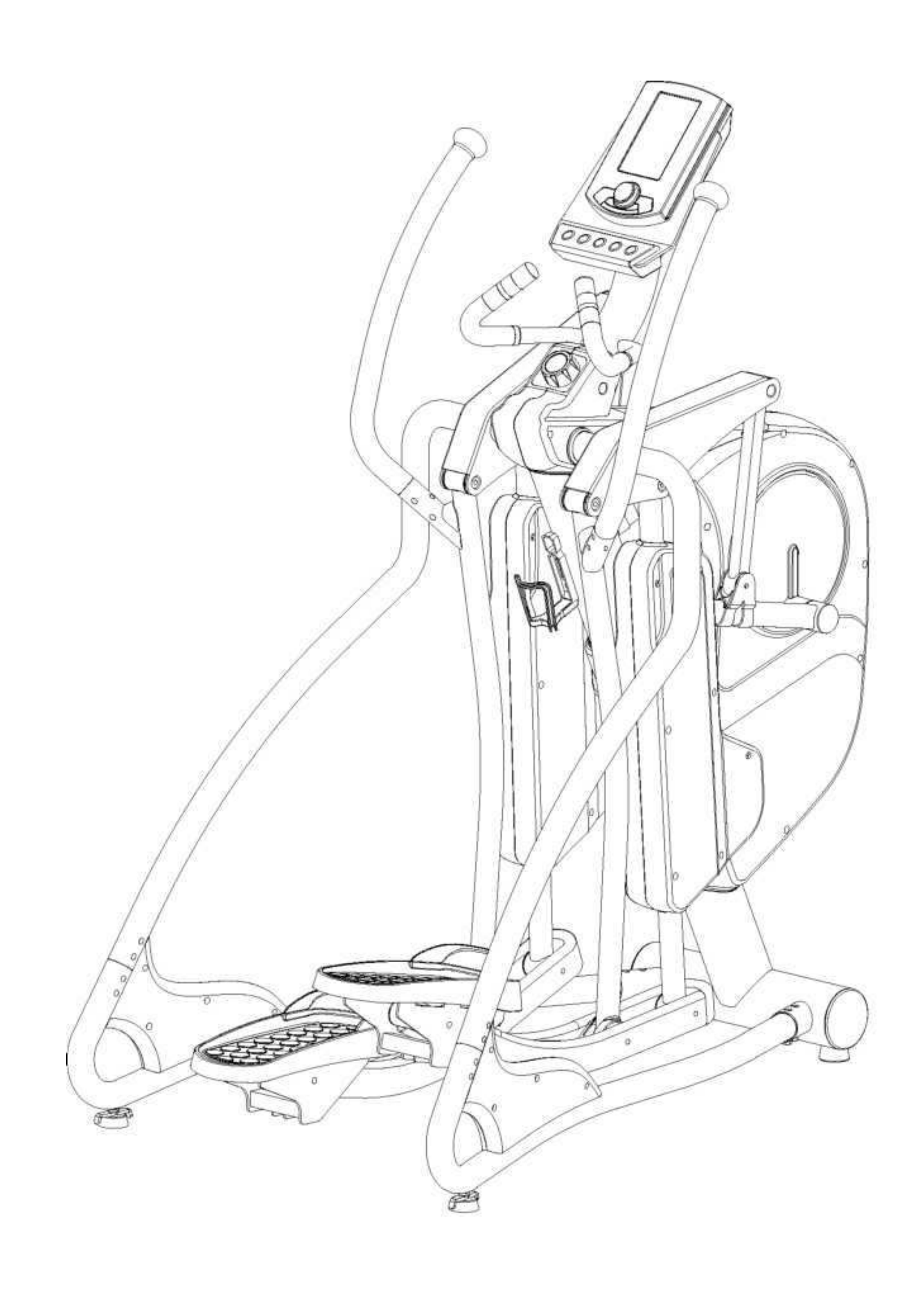
INTENSIVE LINE

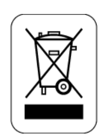
CARE

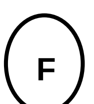




Manuel d’utilisation

Réf. 460690





AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe SA pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 130 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale**.**

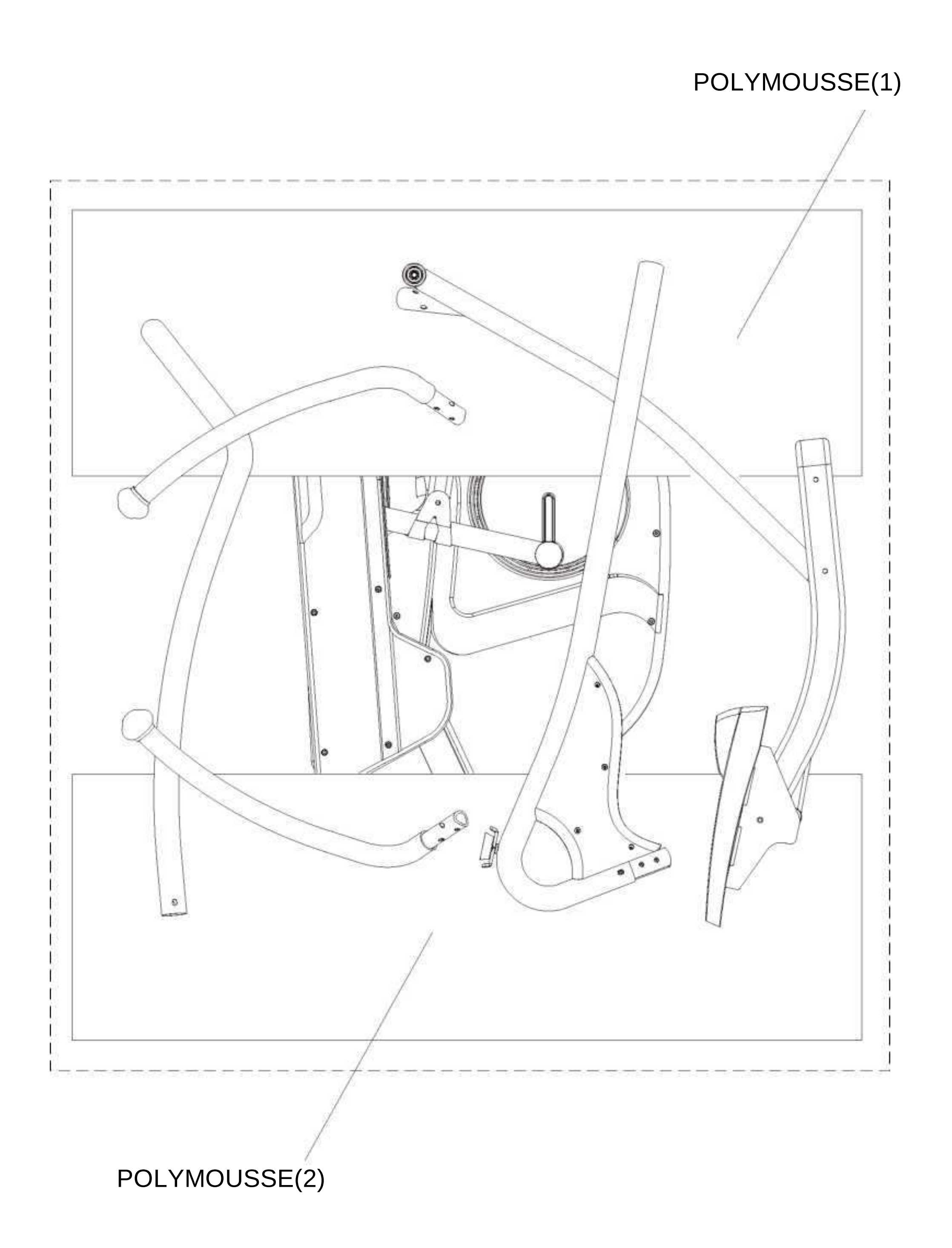
Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

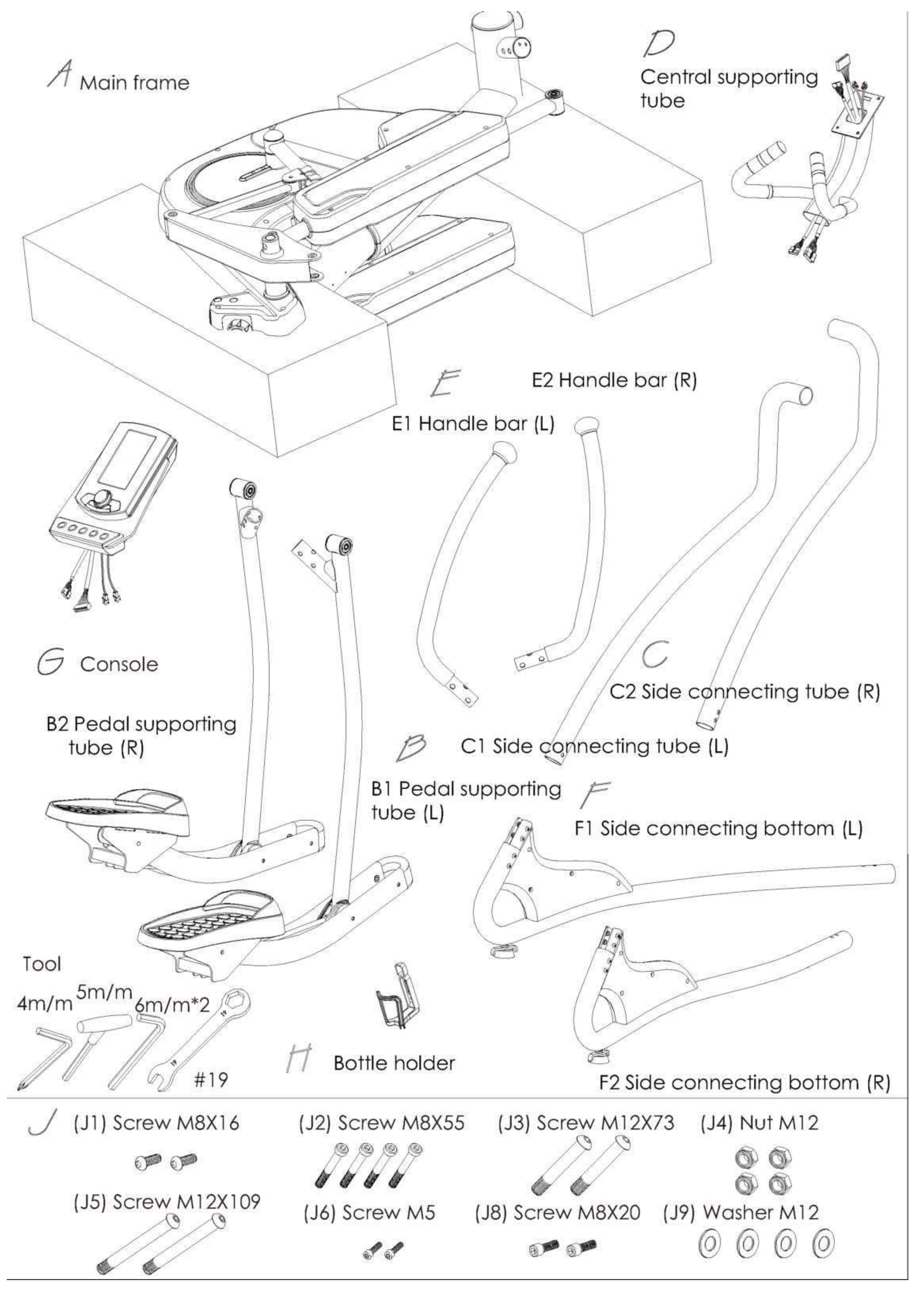
Avertissement :

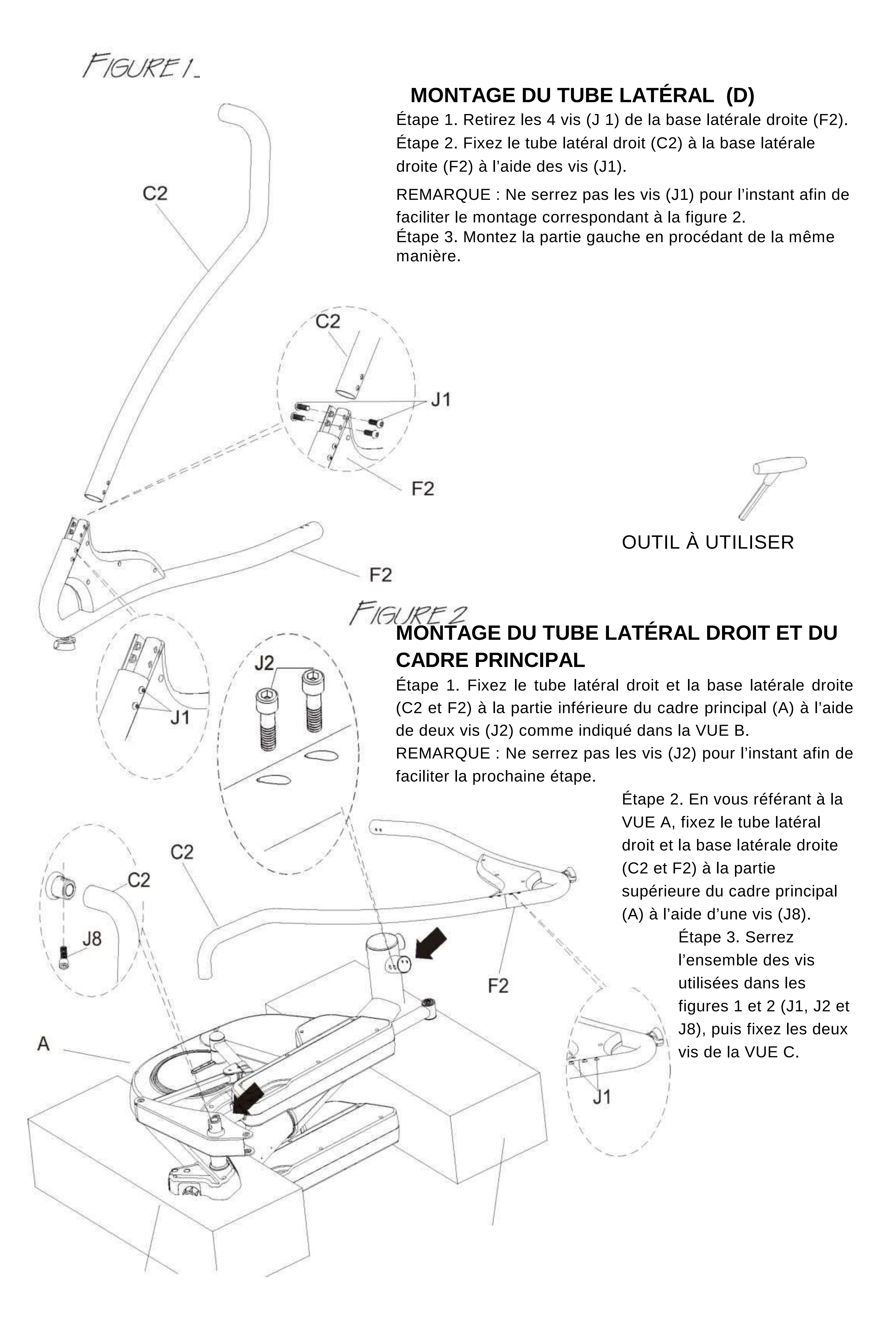
Précautions à suivre lors du déballage :

A. Posez le colis à plat de manière à ce que le couvercle puisse être soulevé. Déballez les poignées, les tubes de support latéraux, les tubes de support des pédales et la notice. Retirez les morceaux de polymousse du dessus (#1 et #2) puis déballez la console, le tube de support central et le sachet d'outils, ne laissant à l'intérieur de la boîte que le cadre principal (A) et les morceaux de polymousse du fond (#3 et #4) jusqu'à ce que les instructions vous indiquent de les retirer.

B. Remarque : POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, ne tournez pas le bouton de verrouillage des pédales en position déverrouillée (UNLOCK) avant que les instructions ne vous l'indiquent à la fin du montage.




A Main frame
D
Central supporting tube
E
E2 Handle bar (R)
E1 Handle bar (L)
G Console
C
C2 Side connecting tube (R)
B2 Pedal supporting tube (R)
B
C1 Side connecting tube (L)
B1 Pedal supporting tube (L)
F
F1 Side connecting bottom (L)
Tool
4m/m
5m/m
6m/m*2
#19
H Bottle holder
F2 Side connecting bottom (R)
J (J1) Screw M8X16
(J2) Screw M8X55
(J3) Screw M12X73
(J4) Nut M12
(J5) Screw M12X109
(J6) Screw M5
(J8) Screw M8X20
(J9) Washer M12



MONTAGE DU TUBE LATÉRAL (D)

Étape 1. Retirez les 4 vis (J 1) de la base latérale droite (F2).

Étape 2. Fixez le tube latéral droit (C2) à la base latérale droite (F2) à l’aide des vis (J1).

REMARQUE : Ne serrez pas les vis (J1) pour l’instant afin de faciliter le montage correspondant à la figure 2.

Étape 3. Montez la partie gauche en procédant de la même manière.

OUTIL À UTILISER

MONTAGE DU TUBE LATÉRAL DROIT ET DU CADRE PRINCIPAL

Étape 1. Fixez le tube latéral droit et la base latérale droite (C2 et F2) à la partie inférieure du cadre principal (A) à l’aide de deux vis (J2) comme indiqué dans la VUE B.

REMARQUE : Ne serrez pas les vis (J2) pour l’instant afin de faciliter la prochaine étape.

Étape 2. En vous référant à la VUE A, fixez le tube latéral droit et la base latérale droite (C2 et F2) à la partie supérieure du cadre principal (A) à l’aide d’une vis (J8).

Étape 3. Serrez l’ensemble des vis utilisées dans les figures 1 et 2 (J1, J2 et J8), puis fixez les deux vis de la VUE C.

FIGURE 3

RETRAIT DES MORCEAUX DE POLYMOUSSE (#3 ET #4) ET MONTAGE DU TUBE LATÉRAL (G)

Étape 1. Après le montage du côté droit, le cadre principal (A) doit être levé par deux personnes. Retirez ensuite les morceaux de polymousse (#3 and #4) comme indiqué sur le schéma.
Étape 2. Fixez les pièces du côté gauche (C1 and F1)
Au cadre principal (A), en vous référant aux figures 1 et 2.

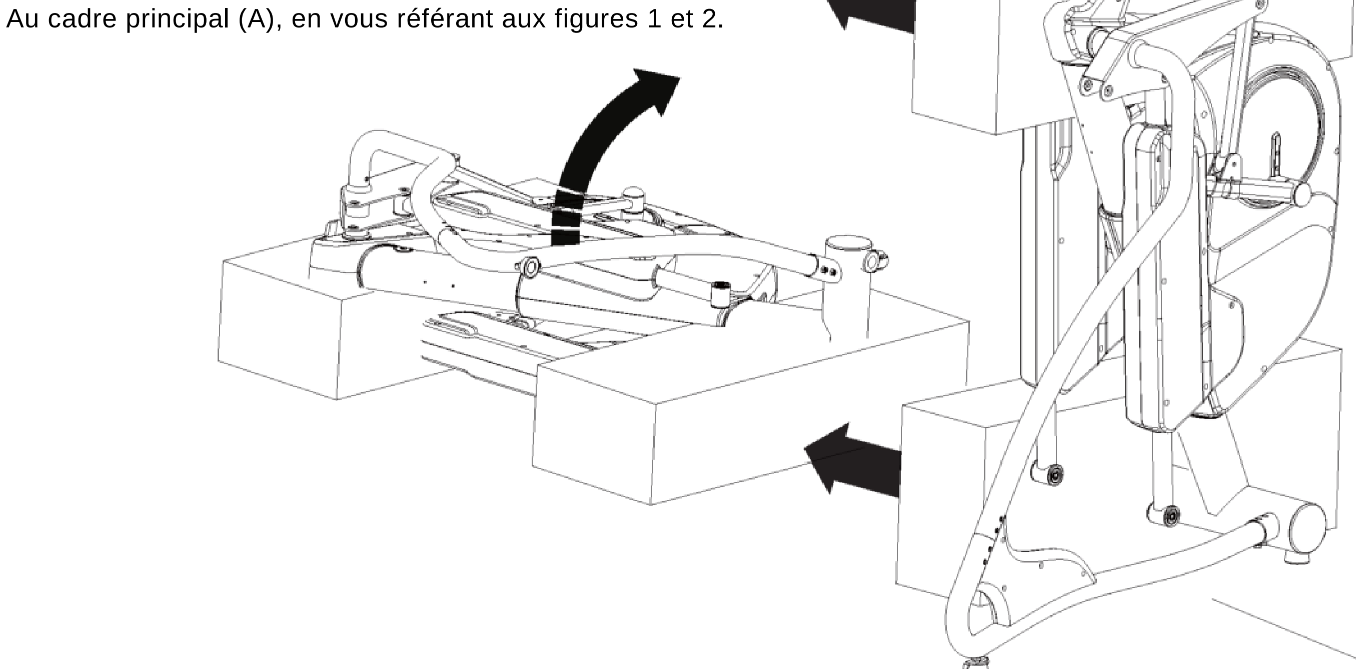
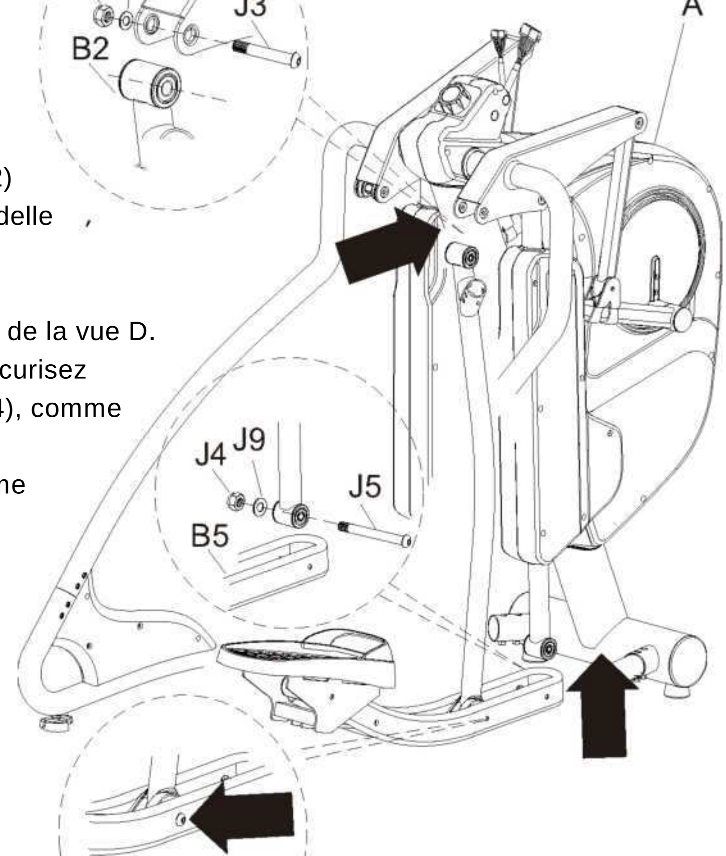


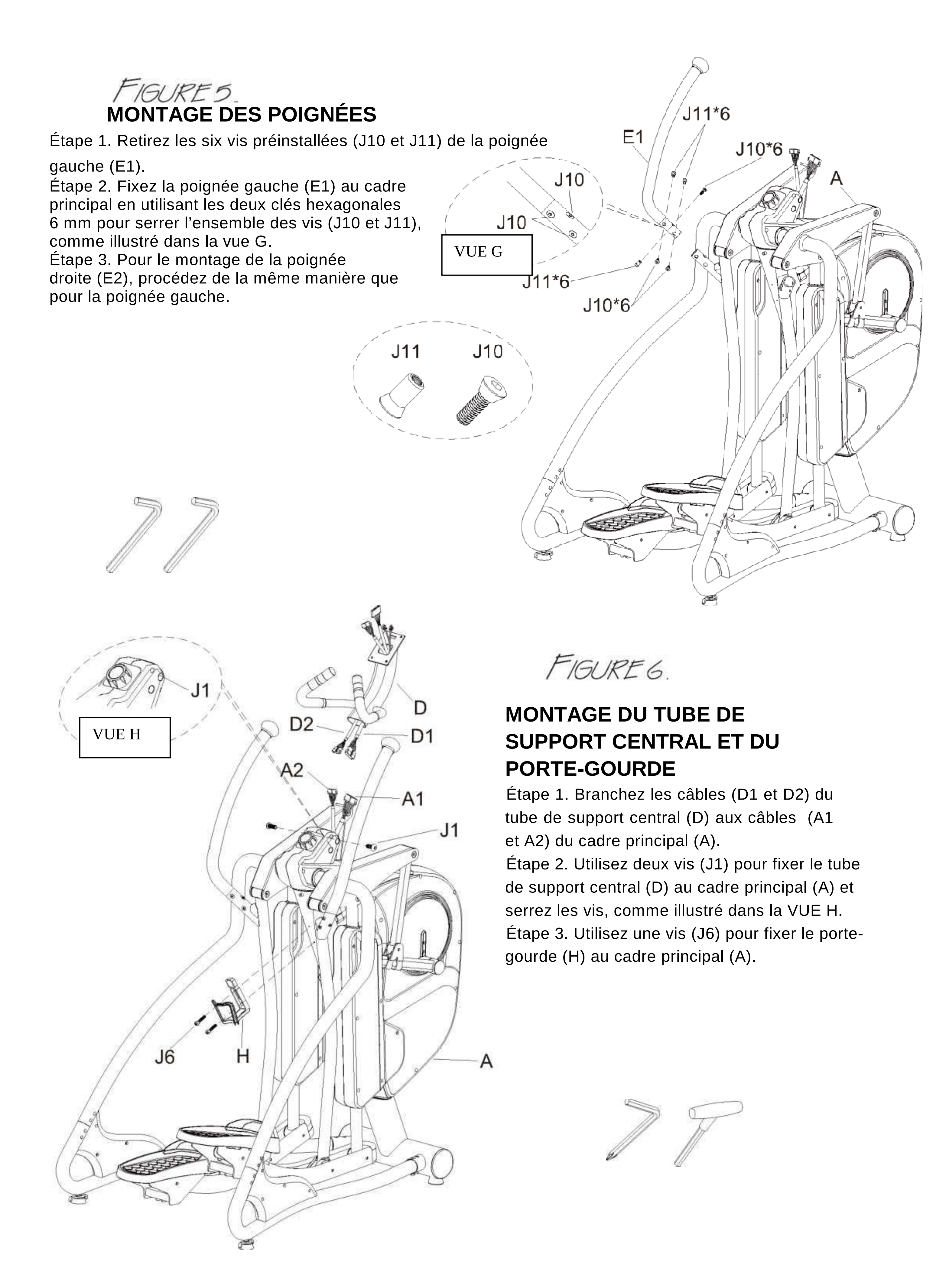
FIGURE 4.

MONTAGE DES TUBES DE SUPPORT DES PÉDALES

Étape 1. Fixez le tube de support de la pédale droite (B2) au cadre principal (A) à l'aide d'un écrou (J4), d'une rondelle (J9) et d'un boulon (J3) comme illustré dans la VUE D.
Étape 2. Fixez le boulon (J5) et l'écrou (J4) de la vue E, puis serrez l'écrou (J4), la rondelle (J9) et le boulon (J3) de la vue D.
Étape 3. Après avoir réalisé le montage de la VUE E, sécurisez le tube en serrant le boulon (J5) et l'écrou préinstallé (J4), comme illustré dans la vue F.
Étape 4. Pour la partie gauche (B1), procédez de la même manière que pour la partie droite.







MONTAGE DES POIGNÉES

Étape 1. Retirez les six vis préinstallées (J10 et J11) de la poignée gauche (E1).
Étape 2. Fixez la poignée gauche (E1) au cadre principal en utilisant les deux clés hexagonales 6 mm pour serrer l'ensemble des vis (J10 et J11), comme illustré dans la vue G.
Étape 3. Pour le montage de la poignée droite (E2), procédez de la même manière que pour la poignée gauche.

MONTAGE DU TUBE DE SUPPORT CENTRAL ET DU PORTE-GOURDE

Étape 1. Branchez les câbles (D1 et D2) du tube de support central (D) aux câbles (A1 et A2) du cadre principal (A).
Étape 2. Utilisez deux vis (J1) pour fixer le tube de support central (D) au cadre principal (A) et serrez les vis, comme illustré dans la VUE H.
Étape 3. Utilisez une vis (J6) pour fixer le porte-gourde (H) au cadre principal (A).



MONTAGE DE LA CONSOLE

Étape 1. Retirez les 4 vis (G1) de la console (G).
Étape 2. Branchez les câbles de la console (D1 et D2) et les câbles de mesure du rythme cardiaque (D3) à la console.
Assurez-vous que les câbles sont bien branchés.
Poussez les câbles qui dépassent dans le logement et dans le tube de support central (D).
Fixez la console (G) au tube de support central (D) à l'aide de vis (G1).
Étape 3. Si l'appareil est sur une surface bancale, utilisez les boutons de stabilisation situés sous chaque côté de la base pour ajuster le niveau.

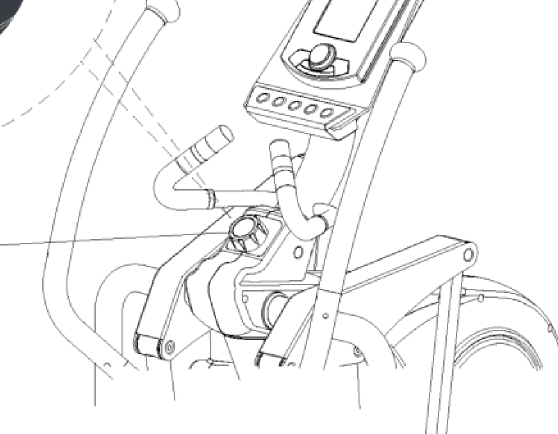




FIXATION DES TUBES DE SUPPORT DES PÉDALES (B1 et B2)

Lorsque l'appareil est immobile, tournez le bouton de verrouillage (A3) en position LOCK pour bloquer les tubes de support des pédales (B1 et B2). Cela permet à l'utilisateur ou à des enfants de ne pas se blesser. Le bouton doit toujours être en position LOCK lorsque l'appareil n'est pas en cours d'utilisation.
AVERTISSEMENT : POUR VOTRE SÉCURITÉ, n'activez jamais la fonction de verrouillage des pédales lorsque l'appareil est en mouvement. L'appareil doit être à l'arrêt complet avant que le verrouillage puisse être enclenché en toute sécurité.

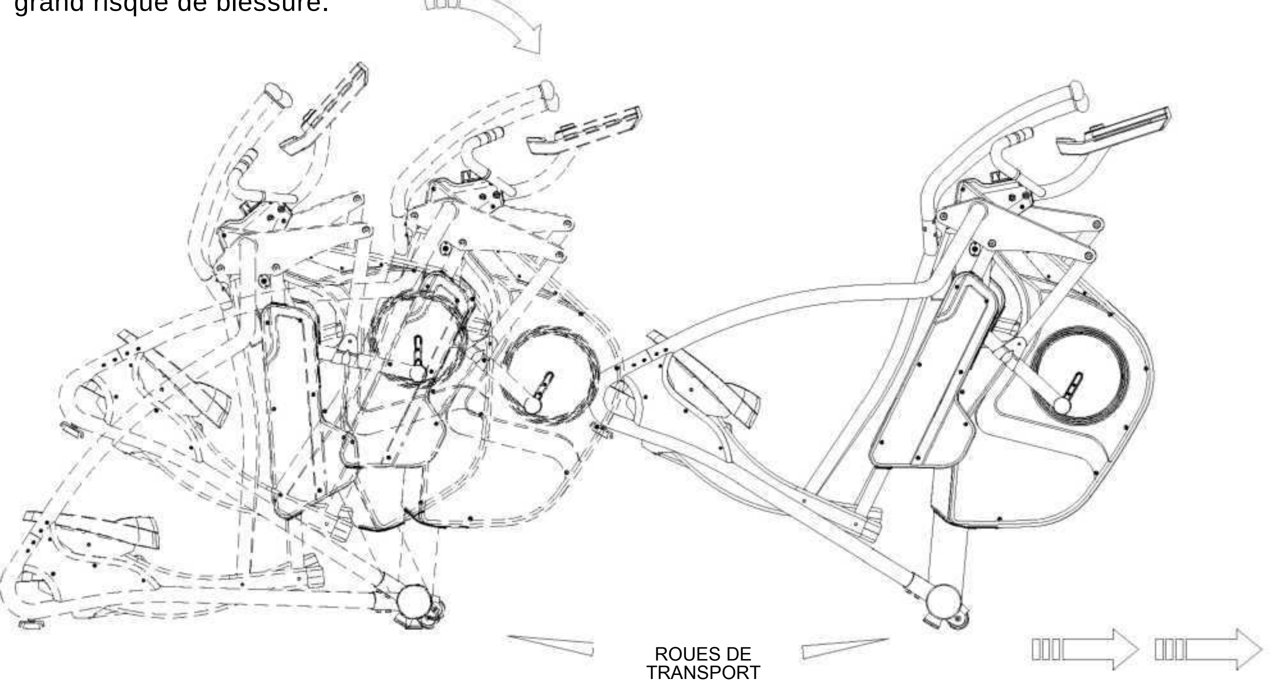






TRANSPORT DU VÉLO ELLIPTIQUE

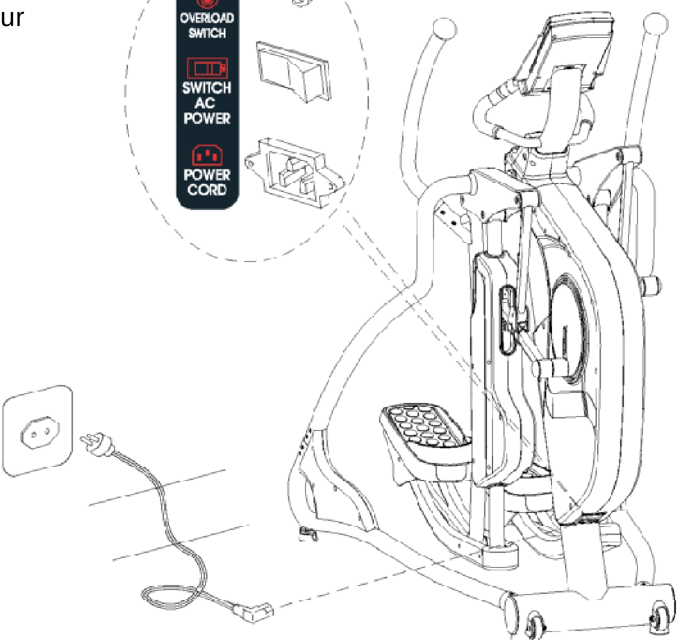
Si l’appareil doit être déplacé, assurez-vous que le bouton de verrouillage est sur la position « LOCK » puis levez les tubes latéraux jusqu’à ce que les roues de transport à l’avant soient en contact avec le sol. Vous pouvez alors déplacer l’appareil jusqu’à l’emplacement désiré.
Une fois le nouvel emplacement atteint, reposez délicatement l’appareil.
***Déplacer l’appareil alors que le bouton de verrouillage est sur la position UNLOCK présenterait un grand risque de blessure.

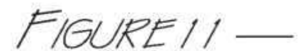




MONTAGE DU CORDON D’ALIMENTATION

Branchez la fiche du cordon d’alimentation (power cord) dans le port situé sur le cadre principal avant de brancher l’autre extrémité sur une prise secteur.
** Le disjoncteur (overload switch) est un dispositif de protection en cas de surcharge électrique.
Le bouton du disjoncteur sortira si celui-ci se déclenche lors d’une surcharge de l’appareil.
Appuyez sur l’interrupteur d’alimentation (switch AC power) pour éteindre l’appareil.
Remettez ensuite l’interrupteur en position de marche pour redémarrer l’appareil.





Réglage de la longueur de la foulée

Pour satisfaire aux exigences de chacun, la longueur de la foulée peut être modifiée selon les valeurs suivantes : 18" (45 cm), 20" (50 cm), 22" (55 cm), 24" (60 cm) et 26" (66 cm). La longueur de foulée sélectionnée s'affichera sur l'écran de la console.

Il y a cinq touches de sélection rapide de la longueur de foulée, appuyez sur l'une des touches (de 18" à 26") pour sélectionner la longueur de foulée désirée.

La longueur de foulée peut être modifiée à tout moment au cours de la séance.

La longueur de foulée sélectionnée s'affichera à l'écran.

Pendant l'exercice, ajuster la résistance et/ou tenir les poignées en fléchissant permet aussi d'isoler ces muscles davantage.

Remarque : Consultez un entraîneur personnel pour des conseils d'entraînement plus détaillés.

REMARQUE : Lorsque le moteur de foulée est activé, vous entendrez le moteur se déverrouiller et s'ajuster. Une fois la longueur foulée désirée atteinte, vous entendrez un déclic et le moteur verrouillera la position.



[FONCTIONS DES BOUTONS]

HAUT	Augmenter la valeur d’un paramètre ou la résistance.
BAS ENTER (ENTRÉE)	Diminuer la valeur d’un paramètre ou la résistance.
	Valider les réglages.
START/ STOP (DÉMARRAGE /ARRÊT)	Commencer ou arrêter la séance. Tourner la roue en mode attente permet de lancer le programme manuel.
RESET (RÉINITIALISATION)	Réinitialiser le paramètre actuel et revenir au mode de configuration initial. Maintenir le bouton RESET enfoncé pendant deux secondes en mode attente effectuera une réinitialisation totale.
TOUCHE DE SÉLECTION RAPIDE	Sélectionner la longueur de foulée parmi les valeurs suivantes : 18” (45 cm), 20” (50 cm), 22” (55 cm), 24” (60 cm) et 26” (66 cm).
RECOVERY (RÉCUPÉRATION)	Activer le mode RECOVERY.

[FONCTIONS A L’ECRAN

TIME (TEMPS)	Le temps s’écoulera de 00:00 à 99:59, par paliers d’une minute.
SPEED (VITESSE)	Affiche la vitesse actuelle. La vitesse maximum est de 99,9 km/h ou mph.
RPM (TOURS/MIN)	Affiche le nombre de tours par minute, dans un intervalle allant de 0 à 100.
DISTANCE	Affiche la distance totale, de 00,00 à 99,99 km ou mi. Un objectif de distance peut être fixé à l’aide de la roue, par paliers de 0,1 km ou mi.

CALORIES	Affiche le nombre total de calories brûlées pendant la séance, de 0 à 990 et par paliers de 10 kcal. (Il s'agit uniquement d'une estimation à titre de comparaison entre plusieurs séances ne pouvant faire l'objet d'une quelconque utilisation médicale.)
PULSE (POULS)	Vous pouvez fixer un rythme cardiaque cible allant de 0 - 30 à 230.
WATTS	Affiche la puissance en watts actuelle. L'intervalle d'affichage est de 0~999.

MISE EN MARCHE

1. Branchez l'alimentation de la console ou maintenez le bouton RESET enfoncé pendant deux secondes. Tous les segments s'afficheront sur l'écran LCD et l'appareil émettra un bip pendant deux secondes, puis 78.0 s'affichera dans la partie inférieure de l'écran (FIGURES 1 et 2).
2. Tournez la roue pour sélectionner un profil utilisateur entre U1 et U4 et appuyez sur ENTER pour valider (FIGURES 3 et 4).

Réglez ensuite les valeurs pour le SEXE, l'ÂGE, la TAILLE (HEIGHT) et le POIDS (WEIGHT) (FIGURES 4 à 7).

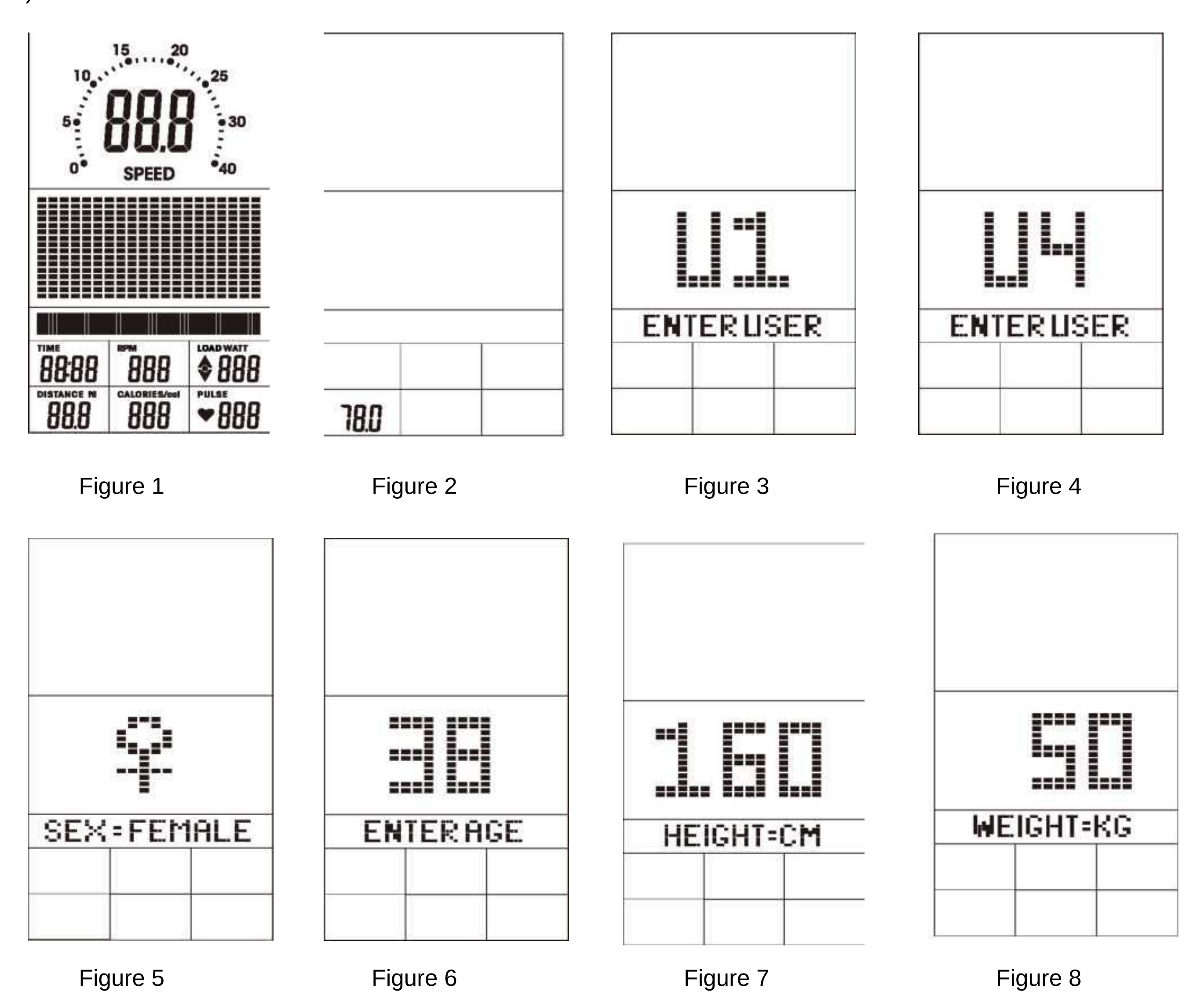


Figure 1 Figure 2 Figure 3 Figure 4

Figure 5 Figure 6 Figure 7 Figure 8

MENU DE SÉLECTION DU MODE

1. Les choix disponibles sont MAN. (MODE MANUEL) → PROG (PROGRAMME), USER (PROGRAMME UTILISATEUR) → H.R.C. (CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE) → WATT (FIGURES 9 À 13).

2. Utilisez la roue pour sélectionner le mode de votre choix et appuyez sur ENTER pour valider. Vous pouvez également appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer immédiatement en mode manuel.

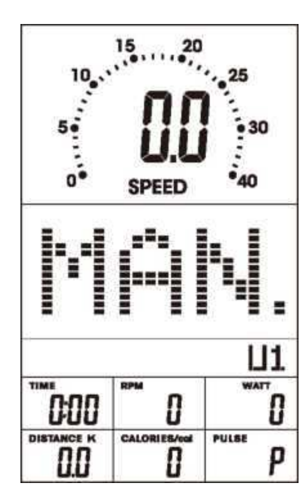


Figure 9

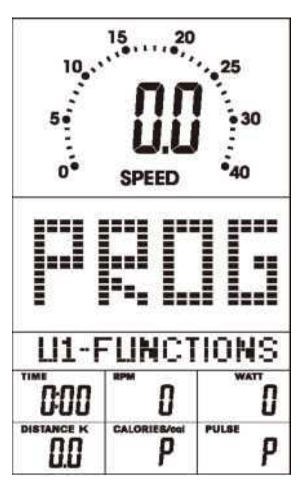


Figure 10

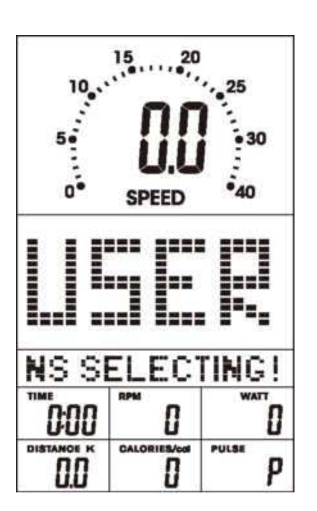


Figure 11

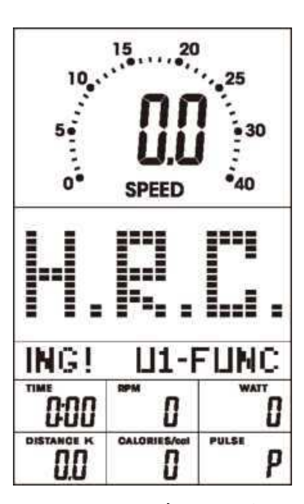


Figure 12

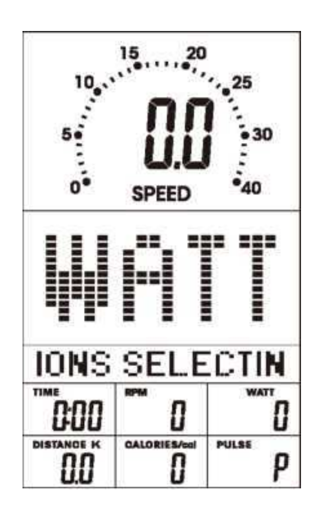


Figure 13

DÉMARRAGE RAPIDE EN MODE MANUEL

1. Appuyez sur ENTER pour lancer le mode MANUEL, l'écran clignotera (FIGURE 14).
2. Appuyez sur START/STOP pour commencer la séance. Le niveau de résistance peut être modifié au cours de la séance (FIGURE 15).
3. Appuyez sur START/ STOP pour mettre fin à la séance.

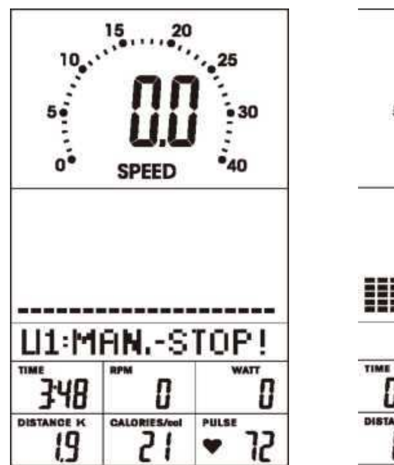


Figure 14

Figure 15

MODE MANUEL

1. Une fois le mode MANUEL sélectionné (FIGURE 14), utilisez la roue pour ajuster le niveau de résistance (de 1 à 16) et appuyez sur ENTER pour valider.
2. Vous pouvez prédéfinir des objectifs pour la séance (TEMPS, DISTANCE, CALORIES, POULS). Puis appuyez sur START/STOP pour débuter la séance.
   Appuyez sur RESET pour revenir au paramétrage du mode MANUEL.
3. Le niveau de résistance peut être ajusté lors de la séance.

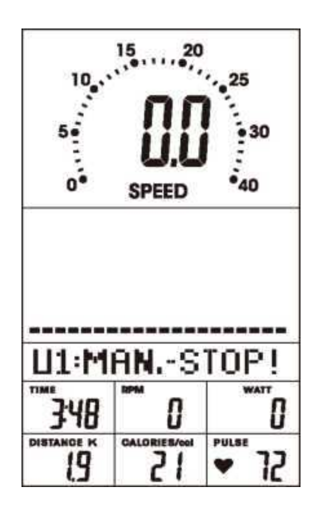


Figure 16

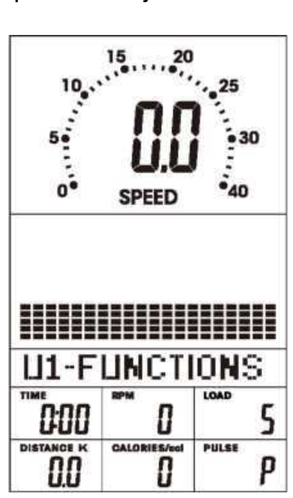


Figure 17

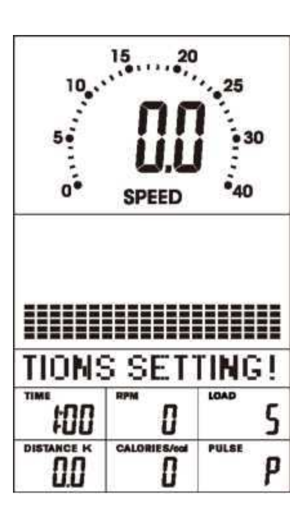


Figure 18

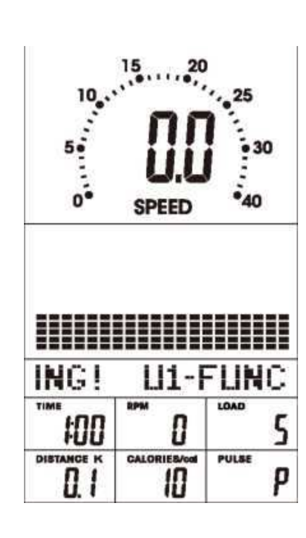
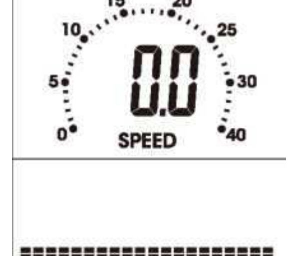


Figure 19



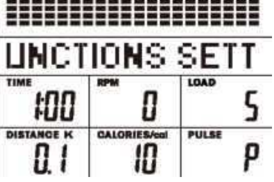


Figure 20

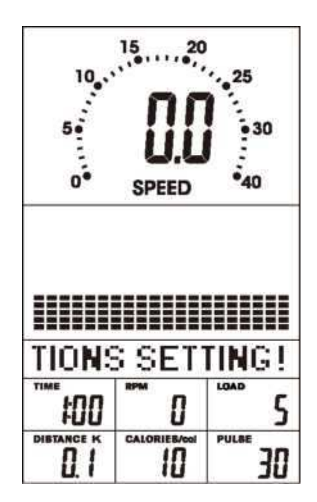


Figure 21

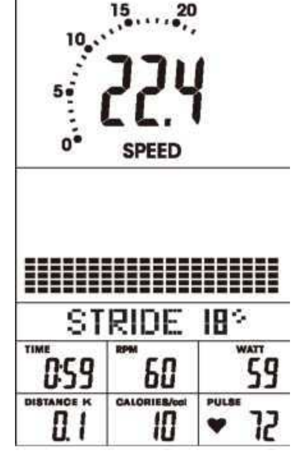


Figure 22

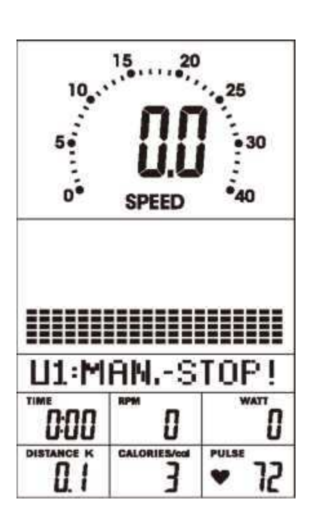
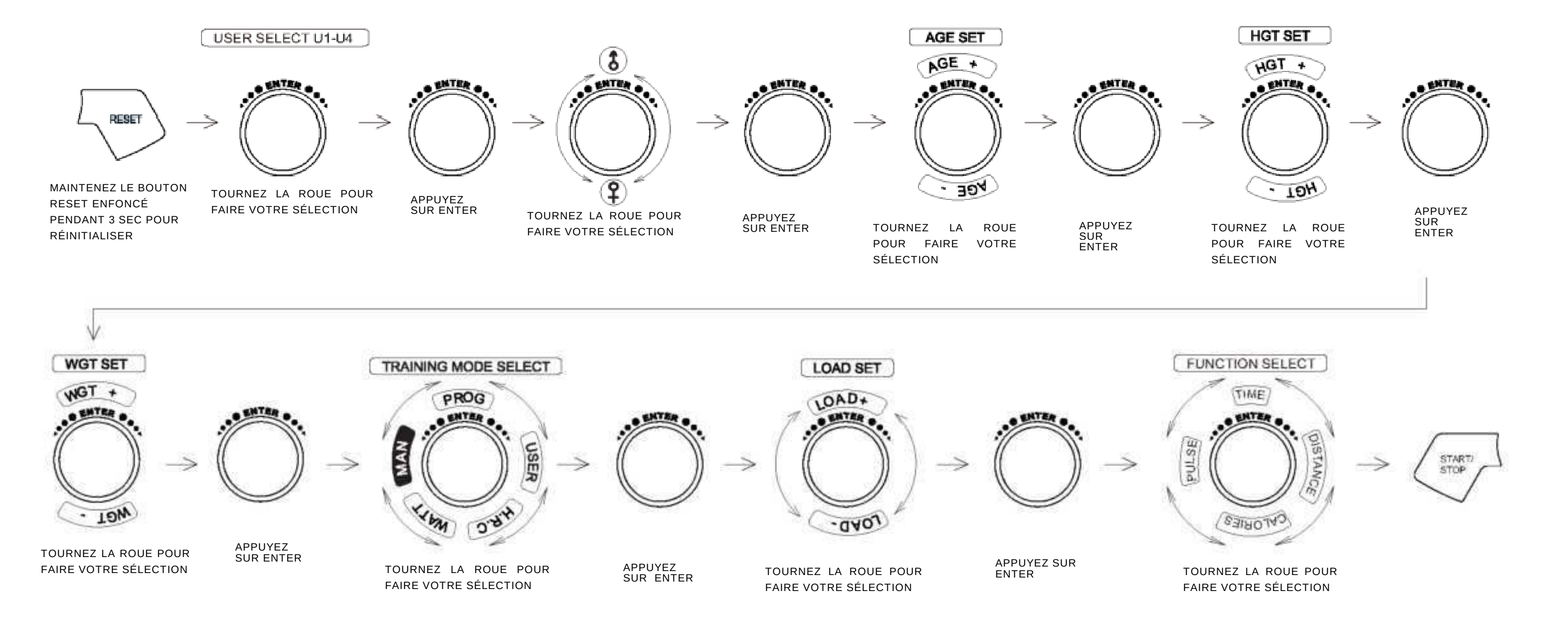


Figure 23

Mode MANUEL



USER SELECT U1-U4 =	SÉLECTION DU PROFIL UTILISATEUR U1-U4
AGE SET =	RÉGLAGE DE L'ÂGE
HGT SET =	RÉGLAGE DE LA TAILLE
WGT SET =	RÉGLAGE DU POIDS
TRAINING MODE SELECT =	SÉLECTION DU MODE
LOAD SET =	RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE
FUNCTION SELECT =	SÉLECTION DE LA FONCTION

MODE PROGRAMME

1. Une fois le mode PROGRAMME sélectionné, vous pouvez utiliser la roue pour sélectionner le programme (P1 à P12), puis appuyez sur ENTER pour valider.
2. Vous pouvez fixer un objectif de TEMPS, puis appuyez sur START/STOP pour commencer la séance.
3. Une fois la séance commencée, le temps s'écoulera à partir de la durée sélectionnée jusqu'à 0. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran clignotera et l'alarme retentira. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

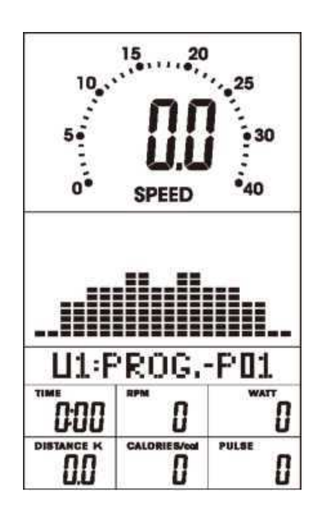


Figure 24

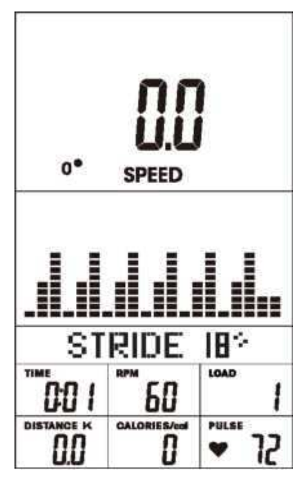


Figure 25

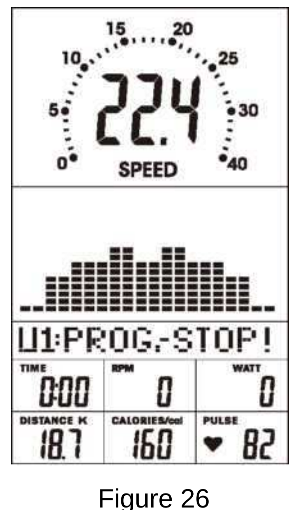


Figure 26

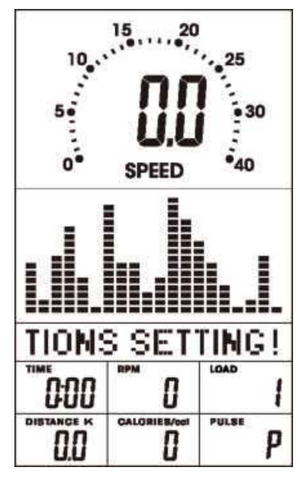
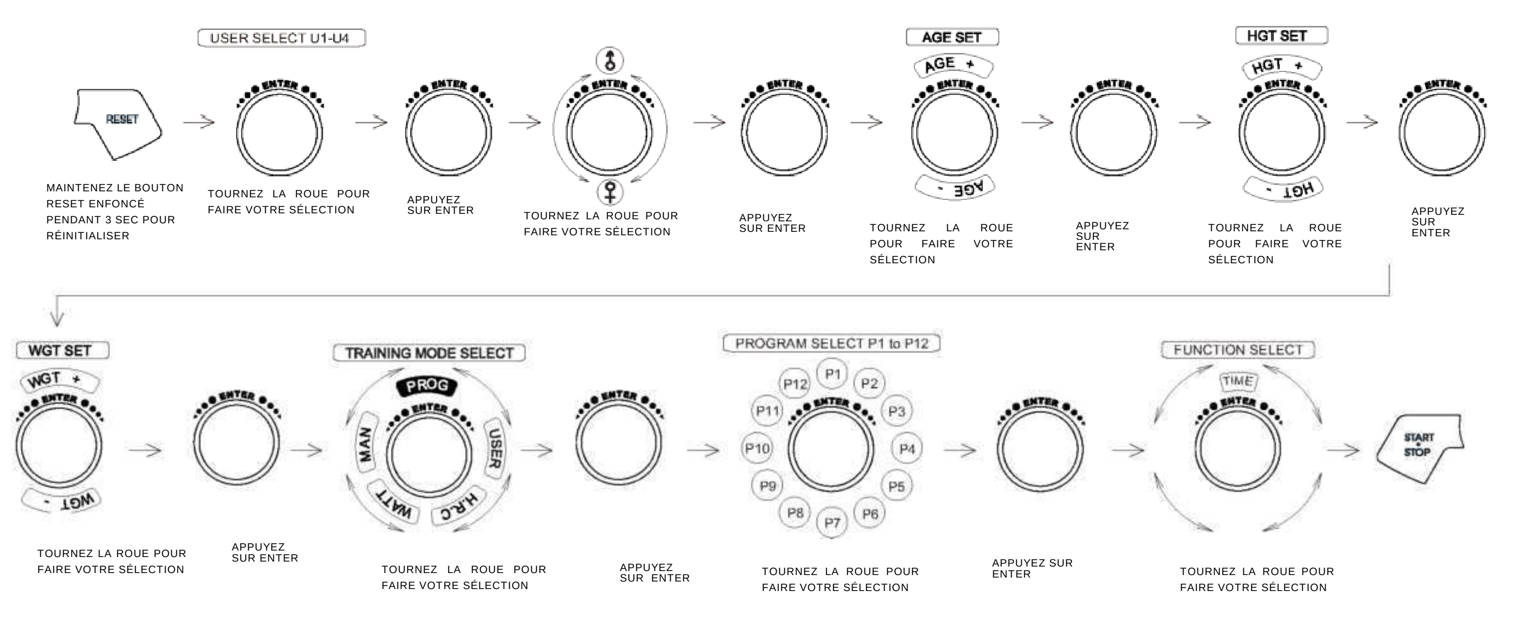
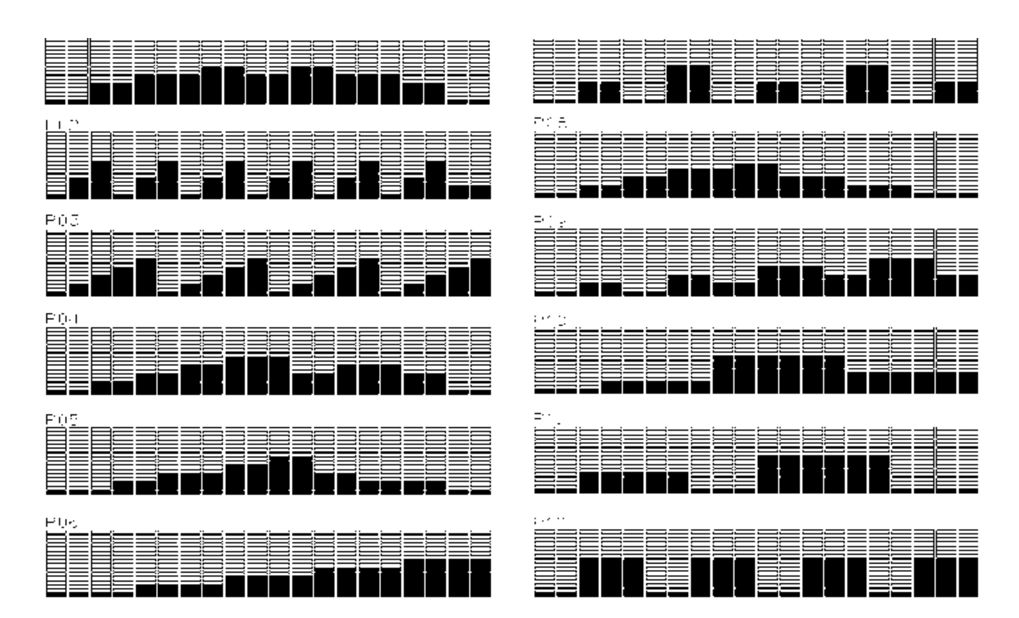


Figure 27

Mode Programme





USER SELECT U1-U4 =	SÉLECTION DU PROFIL UTILISATEUR U1-U4
AGE SET =	RÉGLAGE DE L'ÂGE
HGT SET =	RÉGLAGE DE LA TAILLE
WGT SET =	RÉGLAGE DU POIDS
PROGRAM SELECT P1 to P1 =	SÉLECTION DU PROGRAMME, DE P1 À P12
FUNCTION SELECT =	SÉLECTION DE LA FONCTION

MODE PROGRAMME UTILISATEUR

1. Une fois le mode PROGRAMME UTILISATEUR sélectionné, la première colonne du programme clignote (FIGURE 28). Vous pouvez tourner la roue pour ajuster le niveau de résistance (FIGURE 29) pour chaque segment et créer votre propre programme.
2. Après avoir terminé les réglages (de la colonne 1 à la colonne 20), vous pouvez maintenir le bouton ENTER enfoncé pendant deux secondes pour terminer le paramétrage du programme et passer au réglage du TEMPS.

3. Lors du paramétrage du programme, vous pouvez appuyer sur RESET pour revenir au menu.
4. Une fois la séance commencée (FIGURES 30 À 32), le temps s’écoulera à partir de la durée sélectionnée jusqu’à zéro. À la fin du compte à rebours, l’écran clignotera et l’alarme retentira. Appuyez sur n’importe quel bouton pour arrêter l’alarme.

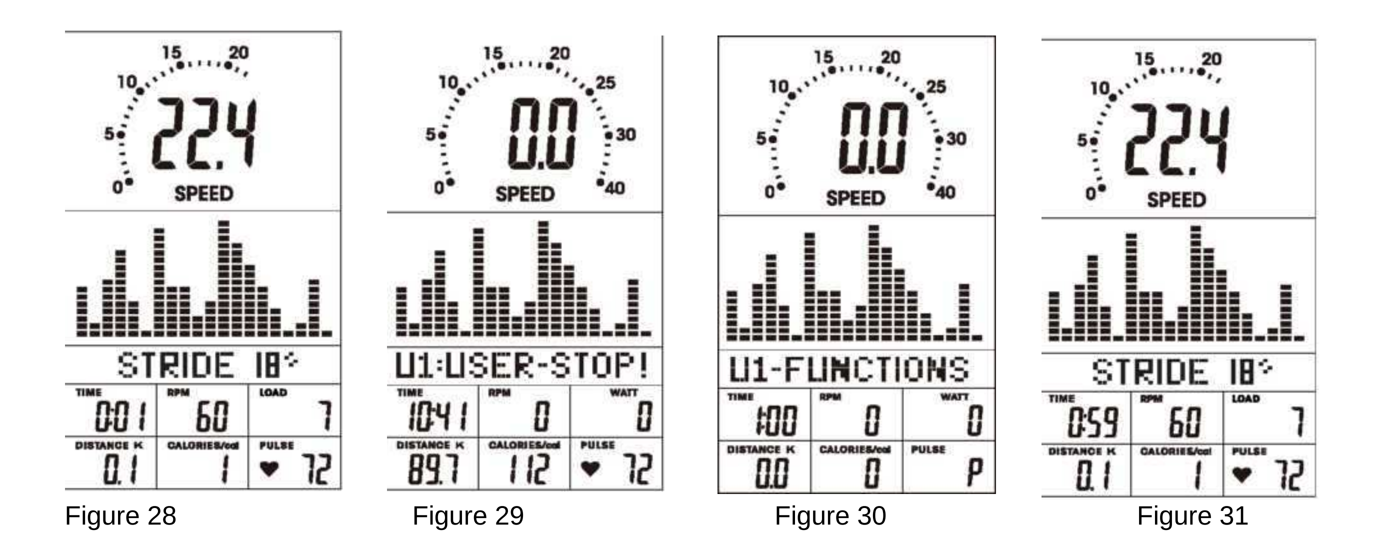


Figure 28 Figure 29 Figure 30 Figure 31

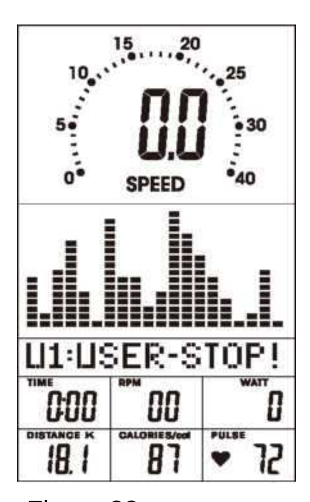
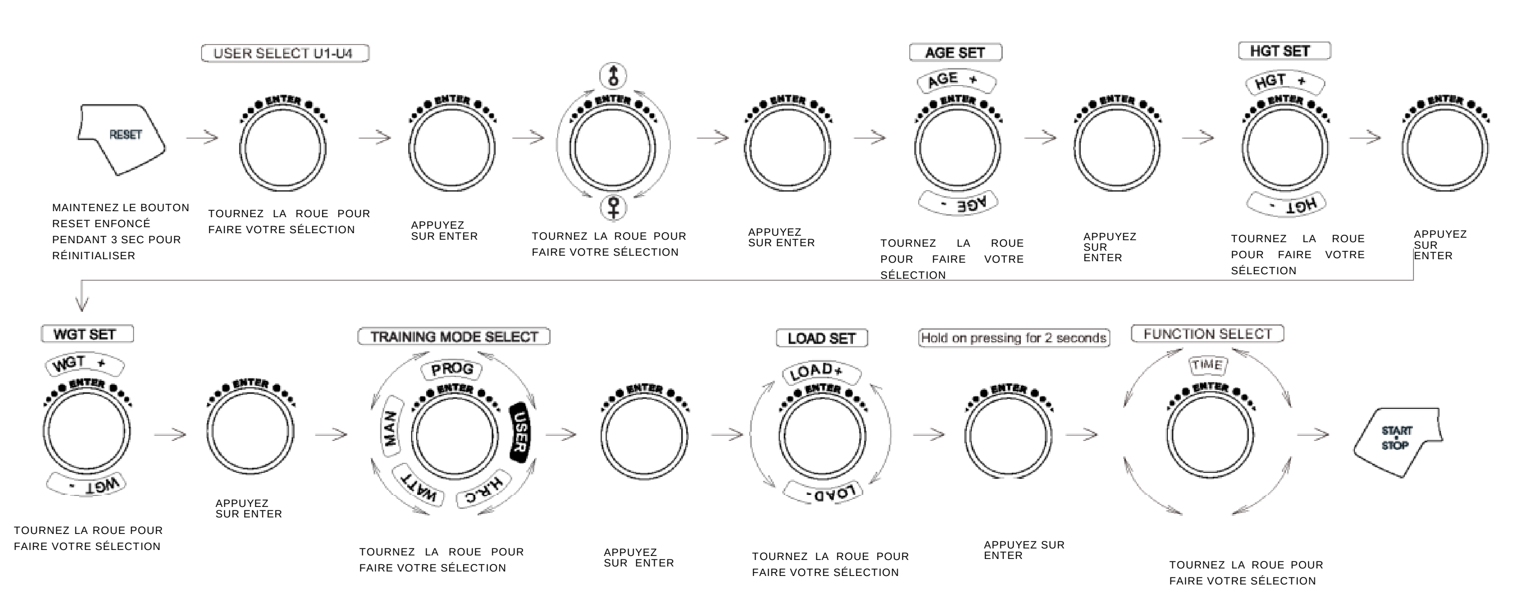


Figure 32

Mode PROGRAMME UTILISATEUR



USER SELECT U1-U4 =	SÉLECTION DU PROFIL UTILISATEUR U1-U4
AGE SET =	RÉGLAGE DE L’ÂGE
HGT SET =	RÉGLAGE DE LA TAILLE
WGT SET =	RÉGLAGE DU POIDS
TRAINING MODE SELECT =	SÉLECTION DU MODE
Hold on pressing for 2 seconds	Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes
LOAD SET =	RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE
FUNCTION SELECT =	SÉLECTION DE LA FONCTION

MODE CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE

1. Une fois le mode CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE sélectionné, les pourcentages de rythme cardiaque 55 %, 75 %, 90 % et TAG (valeur cible) s’affichent à l’écran. Tournez la roue pour sélectionner la valeur de votre choix.
2. Vous pouvez fixer un objectif de TEMPS, appuyez ensuite sur START/ STOP pour commencer la séance.
3. Une fois la séance commencée, le temps s’écoulera à partir de la durée sélectionnée jusqu’à zéro. À la fin du compte à rebours, l’écran clignotera et l’alarme retentira. Appuyez sur n’importe quel bouton pour arrêter l’alarme. Si aucun pouls n’est détecté pendant 5 secondes, ♥? s’affichera à l’écran jusqu’à ce qu’un signal soit de nouveau détecté.

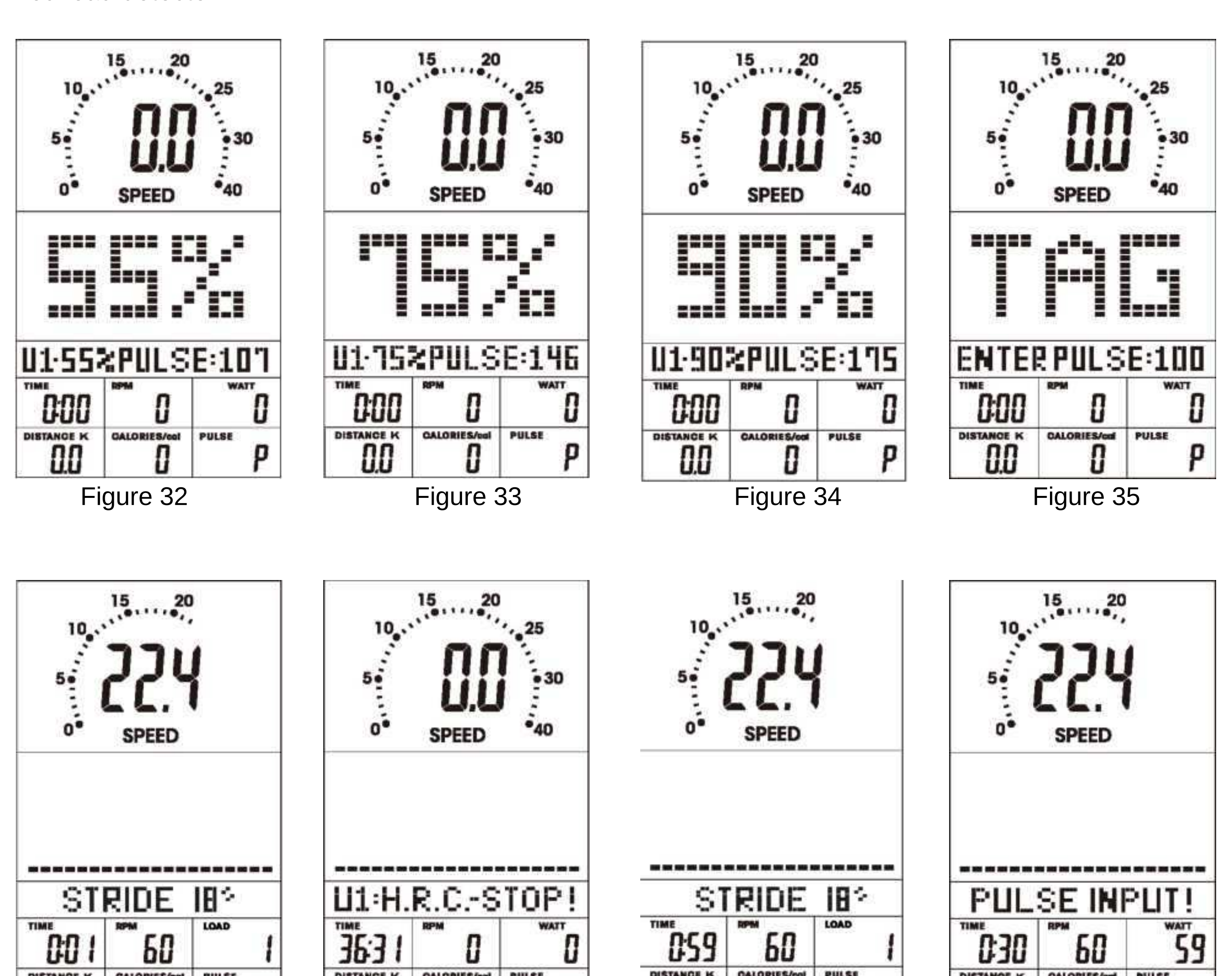
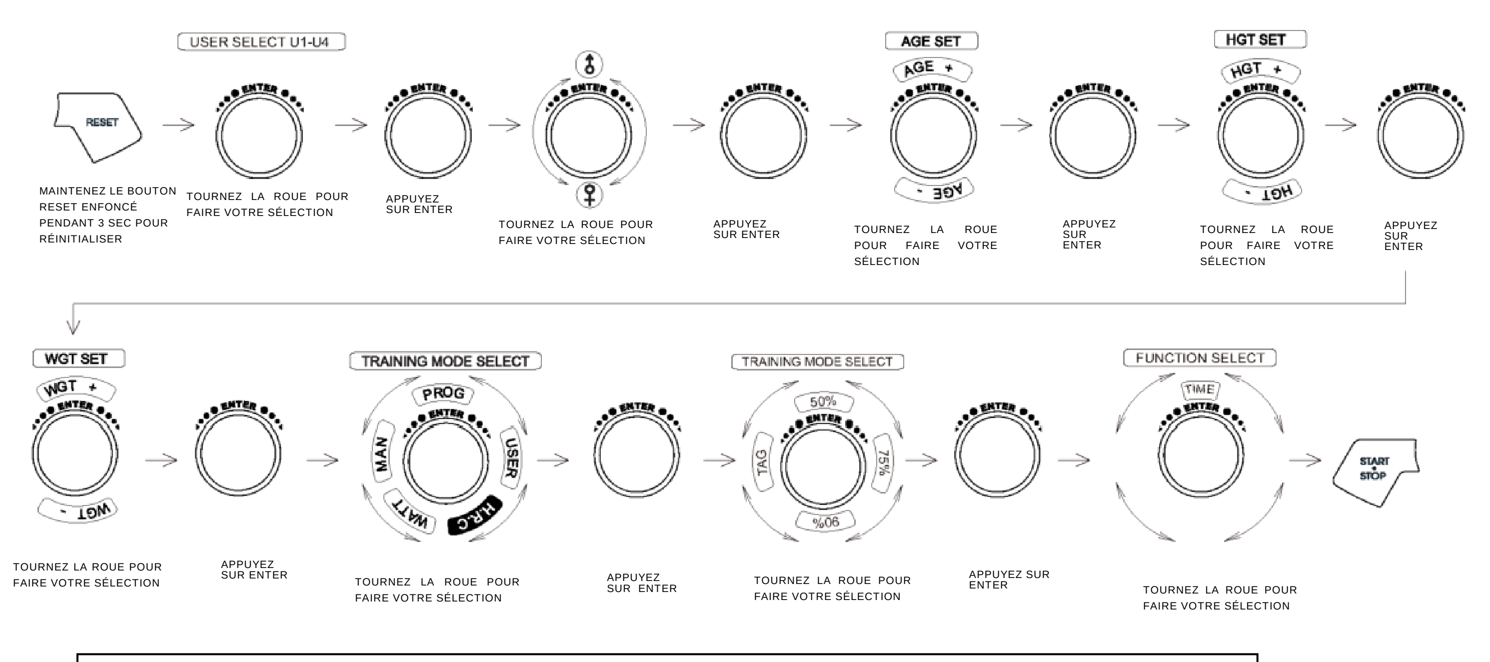


Figure 32 Figure 33 Figure 34 Figure 35

Figure 36 Figure 37 Figure 38 Figure 39

Mode de CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE

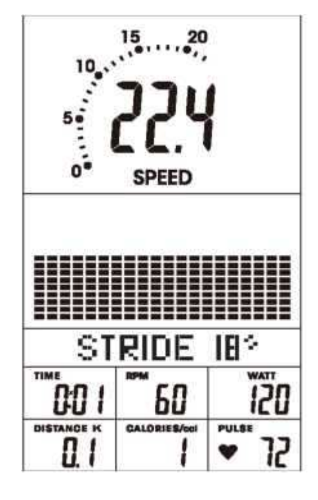


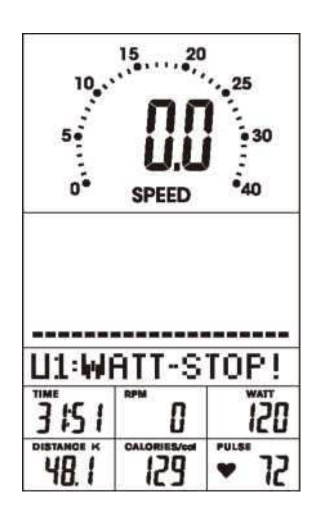
USER SELECT U1-U4 = SÉLECTION DU PROFIL UTILISATEUR U1-U4
AGE SET = RÉGLAGE DE L'ÂGE
HGT SET = RÉGLAGE DE LA TAILLE
WGT SET = RÉGLAGE DU POIDS
TRAINING MODE SELECT = SÉLECTION DU MODE
FUNCTION SELECT = SÉLECTION DE LA FONCTION

MODE WATTS CONSTANTS

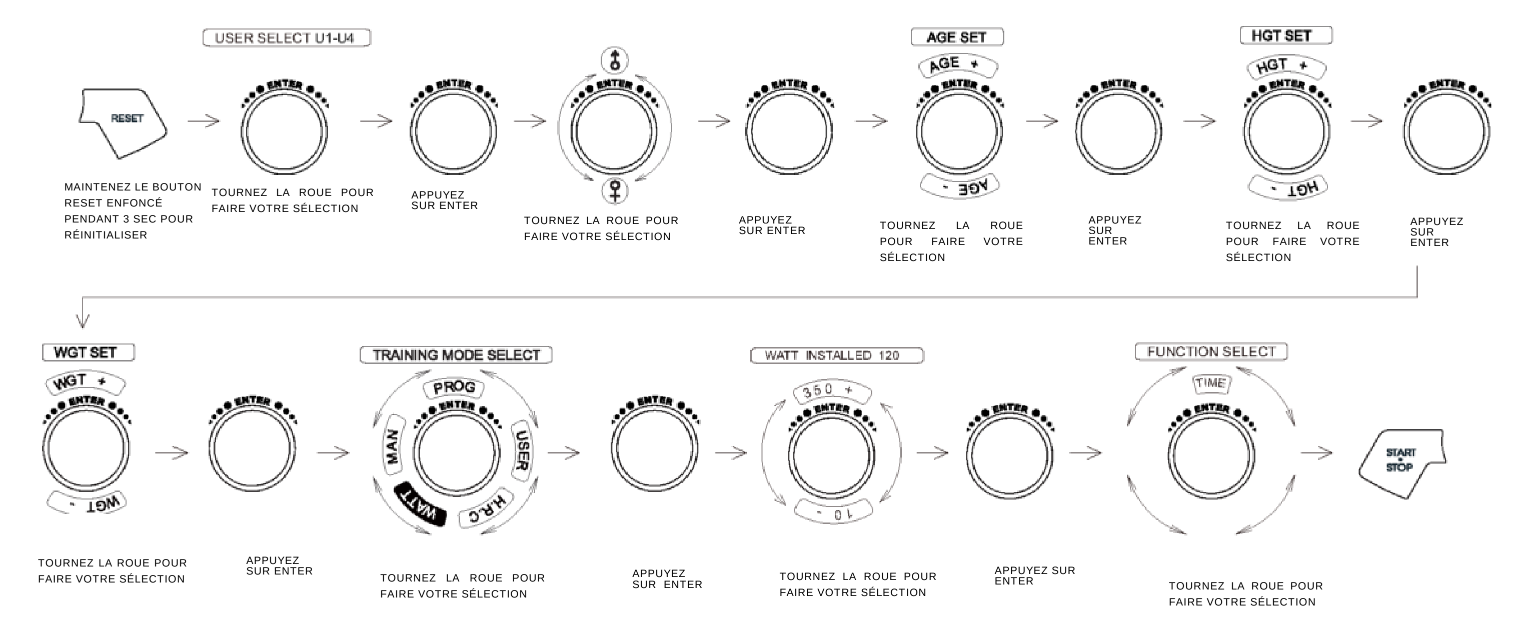
1. En mode attente, sélectionnez WATT et appuyez sur ENTER pour valider.
2. La valeur par défaut (120) clignotera alors à l'écran, tournez la roue pour définir la valeur cible, dans un intervalle compris entre 10 et 350. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la séance.
3. Vous pouvez fixer un objectif de TEMPS, appuyez ensuite sur START/STOP pour commencer la séance.
4. Une fois la séance commencée, le temps s'écoulera à partir de la durée sélectionnée jusqu'à zéro. À la fin du compte à rebours, l'écran clignotera et l'alarme retentira. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.
5. La valeur cible en watts peut être modifiée au cours de la séance. Tournez la roue pour modifier la valeur, en vous aidant du symbole qui s'affiche à l'écran :

▲ : La puissance en watts est plus de 25 % supérieure à la valeur sélectionnée --- ralentissez
• : La puissance en watts est dans l'intervalle de la valeur sélectionnée --- conservez votre allure
▼ : La puissance en watts est plus de 25 % inférieure à la valeur sélectionnée --- accélérez





Mode WATTS



MODE RECUPERATION
À la fin d'une séance d'une durée conséquente, appuyez sur le bouton RECOVERY et gardez les mains sur le guidon central. Les fonctions disparaîtront de l'écran à l'exception du temps qui s'écoulera à partir de 00:60 jusqu'à à 00:00. Votre statut de récupération du rythme cardiaque s'affichera à l'écran, selon un barème allant de F1 à F6 – F1 étant le meilleur résultat et F6 le plus mauvais. Continuez de vous entraîner pour améliorer votre niveau de récupération. (Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour retourner au menu principal.)

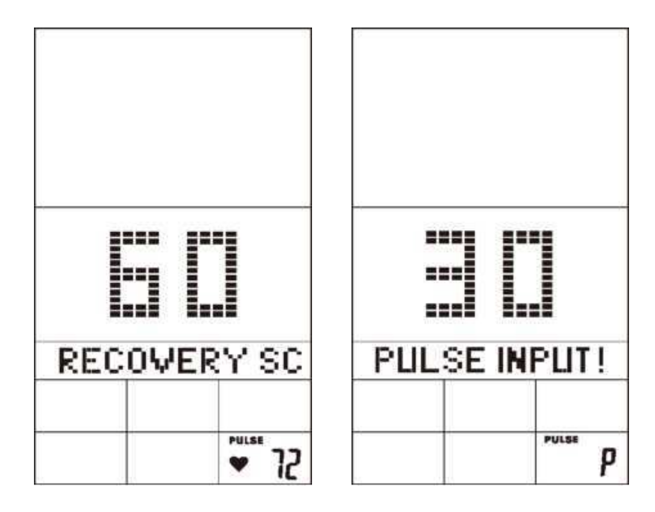


Figure 42 Figure 43

LONGUEUR DE FOULÉE

1. Après l'affichage de tous les segments, STRIDE 18" s'affichera à l'écran (FIGURE 42).
2. La valeur peut être modifiée à l'aide des touches de sélection rapide (FIGURE 43).

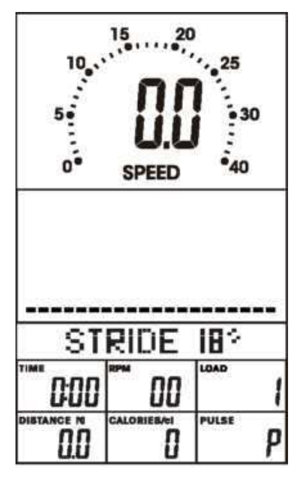


Figure 44

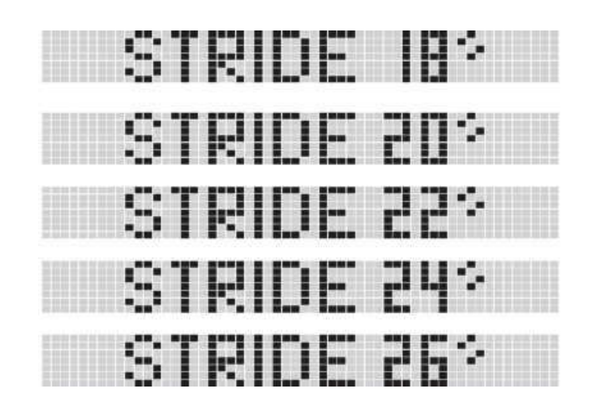


Figure 45

REMARQUE :

1. Lorsque vous arrêtez de pédaler, l'ordinateur passera automatiquement en mode économie d'énergie au bout de 4 minutes. Les données d'entraînement et les paramètres seront enregistrées pour la prochaine séance.
2. L'ordinateur nécessite un adaptateur 9V, 1A.
3. Si l'ordinateur ne fonctionne pas normalement, débranchez l'adaptateur puis rebranchez-le.

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :
Le nom ou **la <u>référence du produit</u>**.
Le **<u>numéro de fabrication</u>** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **<u>numéro de la pièce</u>** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com